

Sauermilch-Kaltschale

Zutaten für 4 Personen:

ca. 4 Scheiben Pumpernickel
ca. 4 TL Zucker*¹⁾
1 l Schwedenmilch*²⁾
300 g frische Heidelbeeren (oder anderes Obst)

Arbeitsschritte:

- 1.**
Zerkrümele das Pumpernickelbrot in Stückchen.
Röste es in einer beschichteten Pfanne ohne Fett.
- 2.**
Verteile Zucker oder Honig darüber und rühre gründlich um.
Wenn die Süße gut verteilt ist, gib die Brotkrümel in eine Schüssel und lass sie abkühlen.
- 3.**
Verteile die Schwedenmilch auf 4 Müslischalen.
- 4.**
Wasche und bereite die Heidelbeeren vor (anderes Obst ggfs. kleiner schneiden).
Verteile sie auf der Schwedenmilch.
- 5.**
Zum Verzehr werden die gerösteten Pumpernickelkrümel noch auf die Schwedenmilch gegeben.

Tipp:

Dieses Rezept ist eine ideale Zwischenmahlzeit am Vor-/Nachmittag. Bei heißem Septemberwetter kann sie auch als erfrischende Mittagsmahlzeit dienen.



*¹⁾ Bei Verwendung von Honig ist das Brot sehr feucht und klebrig, aber trotzdem lecker.

*²⁾ Schwedenmilch gibt es bei Tegu zu kaufen. Ebenso verwendbar ist cremig gerührte Dickmilch oder mit etwas Sahne verfeinerte Buttermilch.